



Ăn Uống lành Mạnh Cho Bệnh Viêm Gan Mạn Tính Healthy Eating for Chronic Hepatitis

Viêm gan kinh niên là gì?

Viêm gan kinh niên là việc bị sưng gan kéo dài ít nhất 6 tháng. Bệnh gây nên bởi các siêu vi trùng chẳng hạn như siêu vi trùng viêm gan B hoặc C, rượu, gan nhiễm mỡ, viêm gan do hệ miễn dịch tự tấn công các tế bào của gan và một vài loại thuốc, mà có thể làm hư các tế bào gan.

Theo thời gian, những người bị viêm gan kinh niên có thể phát ra các triệu chứng của bệnh. Một mệt, hoặc một cảm giác mệt vẫn không hết sau khi đã nghỉ ngơi, là triệu chứng thông thường nhất của bệnh viêm gan kinh niên. Nhiều người cảm thấy biếng ăn và bị các cơn đau bụng. Những người bị viêm gan cũng có thể bị sốt, tiêu chảy và đau nhức khớp xương.

Một số người bị bệnh viêm gan kinh niên có thể trở nên bị xơ gan, hoặc gan bị sẹo. Các nhu cầu dinh dưỡng của quý vị có thể thay đổi tùy theo chức năng của gan quý vị. Nếu quý vị bị xơ gan, hãy hỏi chuyên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch về chế độ ăn uống của quý vị.

Tôi có cần một chế độ ăn đặc biệt hay không?

Không. Quý vị có thể đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của mình bằng cách ăn một chế độ ăn cân bằng và thay đổi. Hãy dùng tài liệu *Ăn Uống Tốt cho Sức Khỏe theo tài liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada (Well with Canada's Food Guide)* để giúp hoạch định các bữa ăn của quý vị. Điều này sẽ giúp quý vị được mạnh khỏe.

Để đọc thêm về cách dùng Tài Liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada, xin xem <https://food-guide.canada.ca/en/>.

Nếu quý vị không biết chắc cách ăn uống hiện thời của mình có tốt cho sức khỏe hay không, hãy hỏi một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Nếu tôi quá mệt mỏi để chuẩn bị các bữa ăn thì sao?

Có thể khó để ăn nếu quý vị quá mệt mỏi để nấu ăn hoặc nếu quý vị không cảm thấy khỏe. Hãy nhắm đến việc có sẵn các thức ăn dặm và các thực phẩm dễ chế biến, chẳng hạn như:

- Bánh mì nâu, bánh naan, bánh bagel hoặc bánh quy nâu giòn ăn với bơ hạt hoặc hạt
- Rau củ quả ăn với hummus hoặc thức chấm làm bằng yaourt
- Trái cây tươi, trái cây đông lạnh hoặc đóng hộp ăn với yaourt hoặc đậu hũ mềm
- Cá hộp ăn với bánh quy nâu hoặc bánh mì nâu xắt lát
- Ngũ cốc (cereal) ăn nóng với các loại hạt và hạt hoặc hỗn hợp trái cây khô, các loại đậu hạt trộn chung (trail mix)
- Giảm bớt đậu hộp có sodium (muối) hoặc súp đậu lăng (lentil) với bánh quy nâu giòn

Khi quý vị có sức để nấu, hãy làm nhiều hơn số lượng quý vị cần. Cắt thức ăn còn dư vào tủ đông lạnh để dành ăn bữa sau.

Nếu các triệu chứng của quý vị trở nặng hoặc không hết, hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Tôi cần bao nhiêu chất đạm?

Hầu hết những người bị bệnh viêm gan cần số lượng chất đạm được đề nghị trong tài liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada. Hãy ăn thực phẩm có chất đạm trong mỗi bữa ăn:

- 2 đến 3 khẩu phần Thịt và Những Thứ Thay Thế Cho Thịt (Alternatives) mỗi ngày chẳng hạn như thịt nạc, gà vịt, cá, trứng, rau đậu (đậu và đậu lăng), đậu hũ, các loại hạt và hạt
- 2 đến 3 khẩu phần Sữa và Các Thứ Thay Thế Cho Sữa (Alternatives) mỗi ngày chẳng hạn như sữa, sữa đậu nành, yaourt

Nếu tôi bị sụt cân thì sao?

Nếu quý vị không đủ cân, sụt cân mà không cần phải cố gắng, hoặc ăn uống kém ngon miệng, quý vị có thể đã không ăn đủ số calo để đáp ứng các nhu cầu của quý vị. Để giúp ngăn ngừa bị sụt cân, thử ăn thực phẩm với số lượng ít một cách thường xuyên hơn và chọn các thực phẩm có nhiều calo hơn.

Đây là một số ví dụ của các thực phẩm nhiều calo để bao gồm trong các bữa ăn chính và ăn dặm:

- Hạt, hạt và bơ của chúng
- Sữa 2% hoặc 3.25% chất béo, yaourt nhiều chất béo và phô mai
- Sinh tố yaourt và các loại nước uống thay thế cho các bữa ăn
- Cá, thịt gà vịt, đậu hũ, rau đậu, thịt nạc và trứng
- Trái bơ
- Dầu ô-liu hoặc canola, bơ không hydrô hóa (non-hydrogenated margarine) (dùng để nấu ăn, làm nước sốt xà lách, để chấm ăn, hoặc để trét)

Hạn chế kẹo, khoai tây chiên xắt mỏng (chips), bánh donut, nước ngọt có ga, cà phê và trà đặc biệt có bỏ đường, nước uống tăng lực và các loại nước uống khi chơi thể thao. Các thực phẩm này cho quý vị năng lượng nhưng không cho quý vị các dưỡng chất quan trọng như chất đạm, các sinh tố và khoáng chất.

Nếu tôi bị dư cân thì sao?

Ăn uống lành mạnh và năng động có thể cải thiện sức khỏe tổng quát của quý vị cho dù quý vị ốm hay mập. Đạt được và duy trì một số cân tốt cho cơ thể có thể giúp gan quý vị khỏe mạnh hơn và ngăn ngừa một số các bệnh kinh niên như bệnh tiểu đường. Nếu quý vị lo ngại về số cân của mình và muốn có lời khuyên cho việc ăn uống lành mạnh hoặc hoạt động thân thể, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch hoặc một chuyên viên tập thể dục đủ trình độ chuyên môn.

Tôi có cần phải uống thêm sinh tố và khoáng chất bổ trợ hay không?

Có thể. Những người bị bệnh viêm gan có thể không hấp thụ hoặc sử dụng dưỡng chất đúng mức. Nếu quý vị không ăn uống được tốt, hoặc bị ói mửa hay tiêu chảy, quý vị có thể cần uống thuốc bổ đa sinh tố / khoáng chất bổ trợ. Đừng uống nhiều bất cứ loại thuốc bổ hoặc khoáng chất nào, nhất là chất sắt, chất đồng, mangan, niacin hoặc sinh tố A, trừ khi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị bảo phải uống.

Liều cao của một số các loại thuốc bổ và khoáng chất có thể gây hại. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi quý vị uống bất cứ loại thuốc bổ hoặc các sản phẩm dược thảo nào.

Uống rượu có được không?

Không. Rượu có thể làm hư gan quý vị, và khiến cho các vấn đề của bệnh viêm gan trở nặng hơn. Để được an toàn, đừng uống rượu. Nếu quý vị muốn được hỗ trợ để giới hạn hoặc tránh rượu, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi **8-1-1** để biết thêm thông tin.

Còn việc vận động thân thể thì sao?

Hoạt động thân thể có thể cải thiện việc ăn uống, làm giảm căng thẳng, bớt trầm cảm, và giúp quý vị duy trì một cân nặng tốt cho cơ thể. Nếu quý vị từ lâu đã không có vận động, hãy gia tăng hoạt động của quý vị một cách từ từ.

Tham gia trong việc hoạt động thân thể thì an toàn cho hầu hết mọi người. Nếu quý vị có các tình trạng bệnh tật hoặc thương tích khác, hãy hỏi lại chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc một chuyên viên thể dục đủ trình độ chuyên môn trước khi trở nên năng động hơn.

Để biết thêm thông tin

Để có thông tin về vấn đề dinh dưỡng, các sự chọn lựa thực phẩm và hoạt động thân thể, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch hoặc một chuyên viên thể dục đủ trình độ chuyên môn.

Để biết thêm thông tin, xin xem:

- [HealthLinkBC File #40a Nhiễm Siêu Vi Trùng Bệnh Viêm Gan C](#)
- [HealthLinkBC File #40b Sống Tốt Với Việc Bị Nhiễm Siêu Vi Trùng Bệnh Viêm Gan C](#)
- [HealthLinkBC File #40d Sống Tốt Với Việc Bị Nhiễm Siêu Vi Trùng Bệnh Viêm Gan B](#)
- Để biết thêm thông tin về bệnh viêm gan, truy cập Hội Gan của Canada tại www.liver.ca, hoặc gọi số miễn phí 1 800 563-5483

Để có thông tin và sự hỗ trợ về việc dùng chất thuốc, truy cập Các Sự Hỗ Trợ về Sức Khỏe Tâm Thần và Việc Dùng Thuốc (Mental Health and Substance Use Supports) tại B.C.

www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.